

Emocional Ment

Educació, salut i benestar emocional

« [Si treballo en el camp de l'educació i la família i no tinc fills, sóc una professional menys vàlida?](#) »

No pensis per l'infant el que pugui pensar per ell mateix.

5 formes de preguntar per ajudar a pensar als infants davant els conflictes.

L'article d'avui gira al voltant de la **importància de potenciar la reflexió en els infants** per afavorir que desenvolupin estratègies de raonament reflexives davant dels diferents conflictes que poden sorgir en el dia a dia.

Els conflictes formen part de la nostra quotidianitat, formen part de la vida, el que és important és saber triar les estratègies adequades per afrontar-los. Aquestes estratègies les podem anar aprenent i millorant al llarg de la nostra vida, però com ja sabeu, la infància és un moment d'especial importància i a vegades els adults tendim a donar als infants respostes i perdem l'oportunitat de que ells mateixos les trobin. Un parell d'exemples en aquest sentit:

Exemple 1:

Filla: *Papa, el Marc avui està enfadat amb mi i no em parla gaire.*

Pare: *Tranquil·la filla, per què no li preguntes que li passa?.*

Exemple 2:

Fill: *No sé fer l'exercici de mates, no em surten les multiplicacions!*

Mare: *Multiplicar és fàcil, però has de practicar més. A veure, deixa'm mirar aquest exercici..*

En aquest escrit vull compartir amb vosaltres una tècnica molt útil que ens va arribar al 1974 del la mà dels psicòlegs Spivack i Shure. El que ens venen a explicar és una manera de poder ensenyar a resoldre conflictes socials als infants (als adults tampoc ens va gens malament aprendre aquest tipus de tècniques).

Es tracta de potenciar cinc tipus de pensaments diferents:

1. PENSAMENT CAUSAL

- *Què ha passat?*

Ens ajuda a determinar quina és la causa del problema o d'on sorgeix. Es tracta d'ensenyar als infants a identificar problemes i a fer una bona anàlisi dels mateixos buscant la informació necessària. Els podem plantejar les següents preguntes:

- *Què ha passat?*
- *Quin és el problema?*
- *Quines dades tinc?*

Per practicar el pensament causal podem fer jocs de pistes, llegir seqüències amb vinyetes que representin un problema i preguntar per les causes, exposar una situació i preguntar per ella, etc.

2. PENSAMENT ALTERNATIU

- *Quines idees tinc de com puc solucionar-ho?*

Ens ajuda a imaginar possibles solucions al problema identificat, a cercar alternatives de resposta. Es tracta de fer una pluja d'idees.

Una activitat podria ser plantejar diferents usos d'un mateix objecte o generar diferents finals per a un mateix conte o pensar diferents formes de donar resposta a una mateixa situació. Ho podem aplicar també després d'algun conflicte que hagi sorgit a casa, a l'escola... què podríem haver fet en aquella situació?

3. PENSAMENT CONSEQÜENCIAL

- *Quines són les conseqüències de cada solució?*

Es tracta de valorar les conseqüències dels nostres comportaments per avançat, implica preveure el que passarà si triem les diferents opcions de resposta que hem pensat. És a dir, preveure les conseqüències positives i negatives de cada alternativa plantejada.

Què pot passar si...? Què hagués passat si ...? Com et sentiries si?

4. PENSAMENT DE PERSPECTIVA

- *Quina repercussió té en els altres el que jo faci?*

Ens ajuda a posar-nos en el lloc de l'altre i entendre perquè una persona pensa, sent o es comporta d'una manera determinada. Aquest pensament es desenvolupa en plenitud a partir dels 6 o 7 anys, però es pot anar practicant abans. Es poden fer jocs de *role playing*, on s'identifiquin diferents situacions des de diversos punts de vista i analitzar posteriorment què han pensat, com es senten i que han fet els diferents personatges. El pensament en perspectiva és molt important a l'hora de gestionar conflictes a on hi ha altres persones implicades.

5. **PENSAMENT MITJANS-FI**

- *Quines són les passes que necessito per posar en pràctica la solució que he triat?*

Un cop hem triat quina serà l'alternativa que volem posar en pràctica, donat que hem pensat què és la que té les millors conseqüències, ens hem de marcar les passes que necessitem fer per aconseguir posar-la en pràctica i hem de saber els recursos de que disposem.

Es pot treballar amb les situacions que requereixin una planificació: *Què vull aconseguir? De quantes maneres puc aconseguir-ho? Quina és la millor? Quines passes he de fer per posar-ho en pràctica? Com m'ha sortit? Què he de millorar?*

Reprenen un dels exemples anteriors ara que ja hem conegut el model dels cinc pensaments i volem fomentar que el nostre fill/a raoni per ell/a mateix/a:

Exemple 1:

Filla: *Papa, el Marc avui està enfadat amb mi i no em parla gaire.*

Pare: *Vaja... què us ha passat?*

Filla: *No ho sé, no tinc ni idea de perquè està enfadat.*

Pare: *Tens alguna idea sobre què fer per poder saber-ho?*

Filla: *Li puc dir a la Marta que li preguntí...*

Pare: *Alguna idea més?*

Filla: Li puc preguntar jo mateixa...

Pare: Quina creus què pot ser la millor solució?

Filla: Li diré jo mateixa, així ho sé de primera mà.

Pare: I com ho faràs?

Filla: No ho sé.... potser em diu que no vol parlar-ne.

Pare: Això ja ho saps abans de provar-ho?

Filla: No.... hauré de veure què passa.

Pare: Vols que ho parlem més tard i t'ho vas pensant? A vegades si deixem passar una mica de temps ens venen més idees...

Filla: No cal, crec que ja tinc una idea! Demà a l'hora del pati li demanaré que m'agradaria parlar amb ell i li explicaré que em sap greu que no em parli com abans i que m'agradaria saber com es sent i què li ha passat.

Pare: Em sembla una bona idea, ben plantejada. Ara s'ha de posar en pràctica. Demà ja m'explicaràs com ha anat.

Aquest model és aplicable sempre que el nostre fill/a no estigui en un moment d'alta emocionalitat, per poder raonar adequadament hem d'estar en calma.

Us deixem aquest mapa amb 5 parades per a que el podeu fer servir de guia a l'hora de practicar.

Quan l'infant troba per ell mateix la solució adequada als seus conflictes guanya en seguretat, autoeficàcia, millora el repertori de comportaments reflexius i aprèn a no donar respostes impulsives. Si des de petits ens anem acostumant a fer servir aquestes preguntes el que aconseguim és que passin a formar part de la nostra manera habitual de donar resposta als conflictes. Per tant, tendirem a reflexionar abans d'actuar.

Katia Velar Ceballos
Psicòloga clínica infantojuvenil i especialista en intel·ligència emocional
Associació Educació, Salut i Benestar Emocional
www.esbe.cat

Spivack, G. I Shure, M.B. (1974). *Social adjustment of young children: a cognitive approach to solving real-life problems*. San

MAPA DE PENSAMENTS



Francisco. Jossey Bass.